

---

**EFFECTOS DE LA MARCHA NÓRDICA SOBRE EL CONSUMO DE OXÍGENO Y  
EL RENDIMIENTO EN LA MARCHA EN PERSONAS MAYORES, UNA  
REVISIÓN SISTEMÁTICA.**

**WLADIMIR GONZALO BELTRÁN ACUÑA  
GONZALO ESTEBAN RAMÍREZ CONTRERAS  
ANLLY ESTEFANY SEPÚLVEDA CONEJERO  
KINESIÓLOGO**

**RESUMEN**

Objetivo: Revisar sistemáticamente la literatura examinando los efectos de la marcha nórdica (MN) sobre el consumo máximo de oxígeno (VO<sub>2</sub> máx) y el rendimiento en la marcha en personas mayores (PM). Método: Se realizó una búsqueda en Scopus, Web of science y Pubmed de estudios tipo ensayo clínico controlados aleatorizados (ECA) los cuales debían incorporar PM intervenidas con MN, en comparación a otra intervención o sin intervención. Se excluyeron aquellos que incorporan PM con trastornos neurológicos. Resultados: Se analizaron 7 artículos con un total de 311 participantes, de los cuales 174 corresponden a los grupos de PM intervenidas con MN y 137 a los grupos de comparación. La MN mejoró el VO<sub>2</sub> máx y el rendimiento en la marcha en los sujetos intervenidos. Conclusión: La MN tiene efectos beneficiosos sobre el VO<sub>2</sub> max y el rendimiento en la marcha en comparación a otras intervenciones, por lo tanto, podría ser una estrategia de intervención efectiva sobre estos parámetros cardiorrespiratorios en PM. Se requiere una mayor cantidad de estudio y de mejor calidad metodológica para determinar la magnitud de estos cambios y la prescripción más eficiente y efectiva para mejorar el VO<sub>2</sub> máx y el rendimiento en la marcha con MN en esta población.

**ABSTRACT**

Objective: To systematically review the literature examining the effects of MN on maximum oxygen consumption and gait performance in PM. Method: A search was carried out in Scopus, Web of science and Pubmed, of studies type randomized controlled clinical trial (RCT) which had to incorporate PM operated with MN, compared to another intervention or without interventions. Those who incorporate PM with neurological disorders were excluded. Results: 7 articles were analyzed with a total of 316 participants, of which 173 correspond to the groups of (PM) operated with MN and 138 to the comparison groups. MN improved VO<sub>2</sub> máx and gait performance in the intervened subjects. Conclusion: MN has beneficial effects on VO<sub>2</sub> max and gait performance compared to other interventions, therefore, it could be an effective intervention strategy on these cardiorespiratory parameters in PM. A greater quantity of study and better methodological quality is required to determine the magnitude of these changes and the most efficient and effective prescription to improve VO<sub>2</sub> máx and NM gait performance in this population.